



Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2021

CALON GURU

Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja
(PPPK)

Modul Belajar Mandiri

Bidang Studi
PJOK



Pembelajaran 5:

KONSEP-KONSEP PENTING PJOK DAN KETERKAITANNYA



materi

1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga
2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan
3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan



Kompetensi

kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 5 “Konsep-konsep Penting PJOK” adalah:

1. Memahami pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Memahami pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Memahami pengertian Pendidikan Kesehatan.



Indikator Pencapaian kompetensi

1. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.



Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga



Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11).

Secara sederhana aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya.



Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan



Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.”

Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan. Oleh karenanya penting bahwa guru Penjas mampu memberi kesadaran tentang gaya hidup aktif, membekali dan meningkatkan keterampilan-keterampilan waktu luang (*leisure skills*) dan mengintegrasikan individu ke dalam kegiatan rekreasional di komunitas lingkungan anak tinggal.



Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan



Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Fungsi: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan: untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas yang unik yaitu menggunakan **“gerak”** sebagai media untuk membelajarkan siswa.



Semangat para calon guru P3K...

Terima Kasih